

# 玩抖音、开直播 “苏州奶奶健身团”出圈了



施晓芸和网友互动



施晓芸带领队员们跳健身操



团队部分成员 受访者供图

“奶奶们可以出道了！”“这明明是姐姐！”近日，一段名为“苏州奶奶健身团”的视频走红网络，引发热议。

踢腿、扭胯、转身、下蹲……她们身着统一服装，动作整齐有力。3月9日晚7点，现代快报记者在苏州平江万达广场见到了这群奶奶。发起人施晓芸说，她们平均年龄超过60岁，不过年龄丝毫不影响大伙儿健身锻炼。奶奶们还自学拍摄、剪辑，开设了一个抖音账号，截至目前粉丝已突破7万。

现代快报+/ZAKER南京记者  
柴军虎 文/摄



扫码看视频



## “苏州奶奶健身团”线上直播跳操，粉丝突破7万

3月9日晚7点，苏州平江万达广场热闹欢快。伴随动感的旋律，身着黑白条纹运动服的奶奶们舞得投入，动作整齐划一，十分抢眼，引得不少人驻足观看，还有不少市民也跟着跳了起来。

56岁的施晓芸是健身团的发起人，她告诉记者，自己是广场舞爱好者，去年疫情宅家期间，她跟着网上的健身视频在家锻炼，体重轻了，精神面貌更好了，后来她就想带上身边的姐妹一起到广场上跳健身操。跟着施晓芸健身的成员，从最初的6个人慢慢壮大到现在的300多人，渐成规模。

记者注意到，健身团跳舞的时候，前面还放着一部手机正在进行直播。“抖音上不是时不时会出现花样奶奶、时尚奶奶吗，我

们也想蹭个热点，做最美的健身奶奶。”施晓芸说，为了让更多人参加健身，去年8月底，她尝试着开通了抖音账号，并玩起了直播，每晚7点准时开播，时长80分钟。

“团队成员平均年龄超过60岁，都是当奶奶的人了，就取名叫‘苏州奶奶健身团’。”施晓芸坦言，她之前对视频的拍摄、剪辑一窍不通，专门在网上买了教程学习，学会了画面拼接、调速等。

施晓芸说，她没想到健身团在网上走红。账号开通至今，发布97个作品，已获赞8.8万，拥有7.1万粉丝。现在，她每天都会在网上发布视频，每晚都做直播，勤劳地“耕耘”，做好网络内容。团队成员也结合平时学习的一些内容，开始自选音乐编排动作，已经自创了30套新操。

有商家邀请奶奶健身团直播带货。不过，施晓芸婉拒了，“我们主要想传递全民强身健体的理念”。

## 团队成员的生活因健身更精彩

73岁的张玉政是“苏州奶奶健身团”中年纪最大的一位。她坦言，当时是抱着试试的心态跟着跳跳，还担心自己适应不了这样的强度。然而，坚持两个月后她惊喜地发现，肩周炎有所好转了。

54岁的服装店老板陈美云，是个资深广场舞爱好者，参加过不少广场舞比赛，她不管多忙都要挤出时间来跳健身操。对陈美云来说，跳健身操是排解压力的重要方式。她要工作，还要照顾家里的两位老人，每天都忙得团团转，“安排好家里的事后，我都会来跳，感觉自己很幸福。”

施晓芸介绍，平时健身团成员还会聚在一起交流，美食、美景、漂亮衣服、旅游都是她们的“热门话题”。“我们希望有更多的人能加入‘苏州奶奶健身团’，更希望通过我们的带动，让更多的人喜欢上运动，喜欢上健身。”

《红楼梦》回目倒背如流？南京大学文学院大四女生吴限就是这么强！最近，吴限在中学母校南师附中现场展示，收获如潮掌声。随机抽背不算什么，她还自带“检索”功能，比如，可以说出所有和王熙凤有关的回目。

为什么要背《红楼梦》回目？她有什么记忆诀窍？3月10日，现代快报记者采访了吴限。

现代快报+/ZAKER南京记者 刘静妍/文 苏蕊/摄

# 南大小姐姐《红楼梦》回目倒背如流 她有什么记忆诀窍？快来学学，背诵不再难！

## 随机抽背只是初级，关键词检索更高阶

近日，南京大学文学院副院长、教授苗怀明到南师附中开讲座，他的学生吴限作为南师附中校友，跟随前往“助阵”。倒背从七十三回到六十三回，跳背第三、第十三等回目，随机抽一个数字就能背……吴限说，这些“花式”背诵只是基本功。在大学课堂上，师生相互出题“段位”更高。比如，根据情节或人物，“关键词检索”式背诵：宝玉挨打、黛玉葬花、刘姥姥进大观园等情节分别对应哪些回目？吴限不仅能立刻答出回目，还梳理了相应的故事情节。

写到王熙凤的是哪些回目？吴限同样对答如流，“第七回，送宫花贾琏戏熙凤 宴宁府宝玉会秦钟；第十一回，庆寿辰宁府排家宴 见熙凤贾瑞起淫心；第十二回，王熙凤毒设相思局 贾天祥正照风月鉴；第十三回，秦可卿死封龙禁尉 王熙凤协理宁国府；第十五回，王凤姐弄权铁槛寺 秦鲸卿

得趣馒头庵……”

## 背诵回目前，先把全书熟读5遍

“我和《红楼梦》，其实一开始没什么感情，初次遇见是在爸爸的书架上。”吴限回忆，初中时第一次翻《红楼梦》，看不太懂。直到高中，《红楼梦》作为高考文科加试必考书目，她“被迫”重新拿起，渐渐开始能看懂，也开始爱上了这部文学经典。“书里涉及的人情世故、古典诗词、考究的生活方式，都是我喜欢它的原因。”

上了大学，吴限开始更多地接触古代文学，她还选修了苗怀明教授的《红楼梦》研究课。“背熟前八十回回目”，是这门课程入门“束脩(xiū)礼”。在“花式”练习背回目之前，吴限已经把全书熟读了5遍。

因为表现突出，吴限经常被老师点名在课堂上现场展示，还给学弟学妹“打样”，展示背回目的功力。

## 数字联想、谐音梗，都是记忆方法

“背《红楼梦》回目的技巧，我总结为

‘胡乱联想记忆法’。”吴限告诉现代快报记者，她把回目名称和关键词做关联对应，并通过关键词“检索”这些回目。

比如，通过数字联想节日，“四一”是愚人节，就会联想到糊涂的人、糊涂的事，第四十一回刚好是“栊翠庵茶品梅花雪，怡红院劫遇母蝗虫”，讲的是刘姥姥喝醉酒走到宝玉卧房，是糊涂人干的糊涂事。

还有通过谐音梗来记忆。比如，第三十一回“撕扇子作千金一笑 因麒麟伏白首双星”，“扇”谐音“三”，“千金一笑”中有“一”，可理解为回目“内嵌”了数字。第二十五回“魔魔法叔嫂逢五鬼 通灵玉蒙蔽遇双真”，包含了“五”和“双”，可联想到“二十五”。

为了对抗“遗忘曲线”，应对课上的花式抽背环节，她甚至使用了随机数生成器，随时随地加强记忆。

## 回目的美感与诗词相通，背诵是美的享受

随手翻翻书，就能查看目录，为什么要

花时间精力背呢？

“回目提纲挈领，能让我们熟悉《红楼梦》全书的脉络肌理，比如，何处扑蝶埋香、结社吟诗，何时鲜花着锦、攒金庆寿。这对于把握这本书是非常有帮助的。”吴限认为，这是最重要的一点。

《红楼梦》的回目中，其实还寄寓了作者对各个个人物的情感和评价，就像一幅幅人物肖像。比如，“贤”袭人、“敏”探春、“俏”平儿、“勇”晴雯、“慧”紫鹃。

背诵回目，本身就是一种美的享受，回目名称对仗工整，有着和古代诗词一样的美感。第十九回“情切切良宵花解语 意绵绵静日玉生香”，是吴限最喜欢的回目。她说，上半片让她联想到苏轼的诗《海棠》，“只恐夜深花睡去，故烧高烛照红妆”。下片意境又神似李商隐的《锦瑟》，“沧海月明珠有泪，蓝田日暖玉生烟”。

“我背《红楼梦》回目，从未预设过任何功利的意义，只是因为带给我一点灵犀和感动。”吴限说。

吴限在  
读《红楼梦》  
本人供图

扫码看视频